



ゲンキ レシピ

トマトとパプリカのオムレツ

○調理時間：10分 ○エネルギー：約200kcal
○塩分量：約0.4g

リコピンとビタミンCで紫外線対策



トマトやパプリカに豊富なビタミンCには、メラニンの生成を促進する活性酸素を抑える抗酸化作用のほか、シミやそばかすを防ぐ働きがあります。また、トマトに豊富なリコピンは強い抗酸化作用をもち、肌の健康だけでなく、生活習慣病の予防や老化の抑制にも効果があるといわれています。熱にも比較的強く、油と一緒に摂ることで吸収率が高まります。

材料(2人分)

- 卵……………3個
- 塩……………少々
- バター ……10g
- トマト…………1個
- コショウ……少々
- パセリ…………適宜
- パプリカ……1/4個
- オリーブ油…小さじ1

作り方

- ① トマトは一口大に切る。パプリカは種を取って細切りにする。
- ② フライパンを熱してオリーブ油を入れ、トマトとパプリカを入れて炒める。
- ③ ボウルに卵を割り入れて溶き、塩、コショウする。
- ④ トマトとパプリカに火が通ったら③のボウルに取る。
- ⑤ フライパンにバターを入れ、溶けたら④を入れて焼く。好みにパセリのみじん切りを。

加熱した方が
リコピンの吸収率が
アップ



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～